



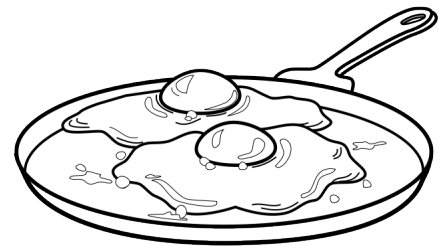
NUTRICIÓN/SALUD

IDEA IMPORTANTE

La nutrición es una parte importante de la rutina diaria de los niños y contribuye a que tengan un concepto y una perspectiva positivos de sí mismos. Los niños exploran hábitos saludables y para tener una buena nutrición.

Objetivo del contenido:

El niño(a) se familiarizará con los tipos de comidas (es decir, desayuno, almuerzo, cena, merienda). El niño(a) seleccionará los alimentos apropiados para una comida y los clasificará en el grupo de alimentos al que corresponden.



Materiales necesarios:

- ♦ Mi plato (Hoja 1)
- ♦ Alimentos (Hoja 2)— haga copias y recorte
- ♦ Anuncios del periódico y revistas (extensión)
- ♦ Cartulina (extensión)
- ♦ Pegamento (extensión)

Vocabulario de la lección:

- ♦ comida—meal
- ♦ desayuno—breakfast
- ♦ almuerzo—lunch
- ♦ cena—dinner
- ♦ merienda—snack
- ♦ vitaminas—vitamins

Guía de Aprendizaje Preescolar de Texas (Revisada), campos utilizados:

Lenguaje y Comunicación:

II.A.1. El niño muestra entendimiento al responder de manera apropiada.

Alfabetización Emergente, Escritura:

IV.A.1. El niño usa intencionalmente garabatos/escritura para transmitir significados.

Matemáticas:

V.E.1. El niño clasifica objetos que son iguales y diferentes en grupos y usa el lenguaje para describir en qué se parecen y se diferencian los grupos.

Ciencias:

VI.D.3. El niño identifica los buenos hábitos de nutrición y ejercicio.

Actividades:

1. El ayudante educativo hace una demostración para el padre de familia.

Recuerde al padre de familia y al niño(a) que estamos aprendiendo acerca de la nutrición.

Pregunte,

¿Recuerdas algunas de las frutas y verduras sobre las que aprendimos en nuestras últimas lecciones? **(Pausa)** ¿Has comido alguna verdura nueva?



Hoy aprenderemos acerca de los alimentos que podemos combinar para preparar una comida. Una comida es lo que comes en el desayuno, el almuerzo, la cena o la merienda. ¿A qué hora desayunas? **(Pausa)** Correcto. El desayuno es la primera comida de la mañana. ¿Qué te gusta comer en el desayuno? **(Pausa)** ¿A qué hora almuerzas? **(Pausa)** Correcto. Tomamos el almuerzo a medio día. ¿Qué te gusta comer en el almuerzo? **(Pausa)** ¿A qué hora cenas? **(Pausa)** Correcto. Tomamos la cena casi al final del día. ¿Qué te gusta comer en la cena? **(Pausa)** ¿Qué es una merienda? **(Pausa)** Muy bien. Una merienda es una comida pequeña que comes entre el desayuno y el almuerzo, entre el almuerzo y la cena o después de la cena antes de irte a dormir.

Haga una demostración para el niño(a) de cómo preparar una comida usando los dibujos de la Hoja 2 y la gráfica, *Mi plato* (Hoja 1). Use por lo menos un dibujo de cada grupo de alimentos para formar su comida. La Hoja 2 contiene alimentos de cada grupo de alimentos. Organice los alimentos de tal forma que estén agrupados de acuerdo con el grupo de alimentos al que corresponden (es decir, todas las frutas juntas, todas las verduras juntas, etc.). Diga,

Voy a preparar una comida. Mi comida favorita es el desayuno. Voy a preparar un desayuno imaginario con todos estos alimentos. Para tener una comida saludable, necesitamos un alimento de cada grupo. De esa manera estaremos seguros de obtener todas las vitaminas y otras cosas que nuestro cuerpo necesita. Sin vitaminas nuestros cuerpos no funcionan muy bien. A mí me gustan los huevos. Colocaré este dibujo de los huevos en el plato donde dice "Proteínas" porque los huevos pertenecen al grupo de las proteínas.

También me gusta el pan tostado en el desayuno. Colocaré esta rebanada de pan en la parte del plato que dice "Granos" porque el pan pertenece al grupo de los granos. También comeré unas rebanadas de tomate y un poco de sandía. Los tomates pertenecen a la sección de las verduras y la sandía pertenece a la sección de las frutas. (Coloque los tomates y la sandía en la sección de las frutas y las verduras en la gráfica del plato.) También me gusta tomar leche en mi desayuno. Colocaré un vaso de leche en la sección de "Productos lácteos" del plato porque la leche pertenece al grupo de los lácteos.

Pida al niño(a) que le ayude a volver a colocar cada uno de los dibujos de los alimentos en el grupo apropiado. Provea ayuda si es necesario.

2. El padre de familia trabaja con el niño(a).



Invite al padre de familia a preparar una comida de la misma manera. El padre de familia debe seleccionar la comida que va a preparar, expresar su preferencia por alimentos específicos, identificar el alimento y el grupo al cuál pertenece y colocar el alimento en la sección apropiada del plato. Después el padre de familia debe invitar al niño(a) a ayudarlo a volver a colocar cada uno de los dibujos de los alimentos en el grupo apropiado.

3. El niño(a) trabaja con la ayuda del padre de familia.

El niño(a) debe preparar luego su propia comida. El niño(a) debe seleccionar cuál comida va a preparar, expresar su preferencia por alimentos específicos, identificar los alimentos (con ayuda) y el grupo al cuál pertenecen (con ayuda). El padre de familia debe ayudar al niño(a) a colocar los alimentos en la sección apropiada del plato.

4. El niño(a) trabaja independientemente, mientras que el padre y el ayudante educativo observan el aprendizaje.

El niño(a) debe poder seleccionar una comida (el desayuno, el almuerzo, la cena o la merienda) y un alimento que le gusta de cada grupo de alimentos para preparar una comida completa. Con ayuda, el niño(a) debe comenzar a identificar a qué grupo del plato pertenecen los alimentos.

5. El ayudante educativo da el resumen de la lección.

Para terminar la lección, revise el objetivo del contenido y hable de lo que la familia aprendió hoy.

Seguimiento, preguntas para profundizar el entendimiento del niño(a):



1. *¿Por qué nuestro cuerpo necesita alimentos de los diferentes grupos de alimentos?*
2. *¿Te gusta probar alimentos nuevos? (Pausa) ¿Por qué sí o por qué no?*
3. *¿Qué pasa si comes demasiada comida? (Pausa) ¿Qué pasa si no comes suficiente comida?*
4. *¿Cuántas comidas comes todos los días? (Pausa) ¿Qué podría pasar si dejaras de comer una de las comidas?*
5. *¿Puedes comer huevos en la cena? (Pausa) ¿Puedes comer arroz en el desayuno?*
6. *¿A qué grupo de alimentos corresponden los dulces?*

Maneras de extender los conceptos de la lección:



1. Ayude al niño(a) a planear una comida para toda la familia. Escriba/dicte una lista de alimentos que necesitará para la comida. Incluya alimentos de cada grupo de alimentos.



2. Pida al niño(a) que cree un mantel individual para usarlo en las comidas. En una hoja de cartulina, haga un collage de dibujos de alimentos (de cada grupo de alimentos) recortados de revistas o anuncios de periódicos.



3. Visite la tienda de comestibles; ayude al niño(a) a identificar los alimentos y los grupos de alimentos a los cuales corresponden.



4. Visite la biblioteca pública y saque los siguientes libros: *D. W. el quisquilloso*, por Marc Tolon Brown y Esther Sarfatti; *A Comer*, por Ana Zamorano; y *A comer*, por Mora y Maribel. Lea los libros en voz alta al niño(a).

Modificaciones:

Si la actividad de la lección es muy difícil—

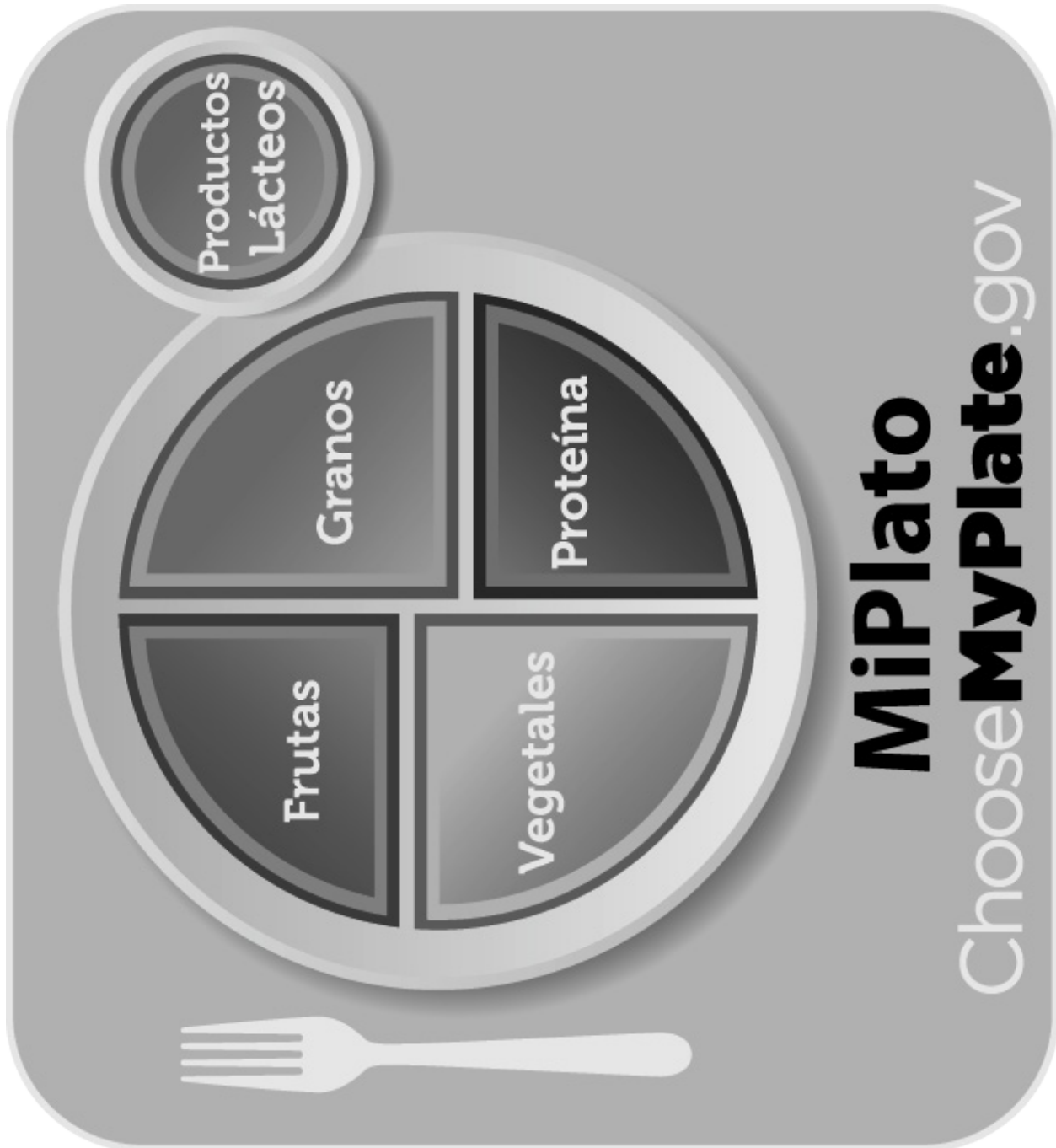
1. Provea solamente dos alternativas (en vez de cuatro) de cada grupo de alimentos.
2. Sugiera opciones al niño(a) cuando tenga que determinar a cuál grupo corresponde un alimento (p.ej., *¿La leche corresponde al grupo de los productos lácteos o al grupo de las frutas?*).
3. Coloree los dibujos de los alimentos antes de llegar a la casa. Esto ayudará al niño(a) a identificar los alimentos.

Si la actividad de la lección es muy fácil—

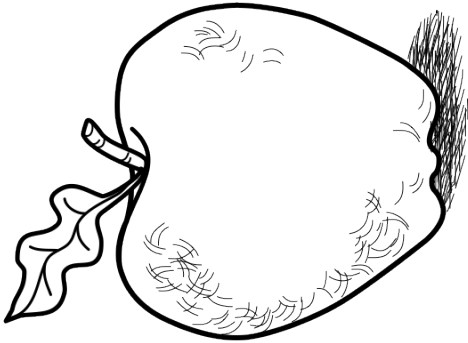
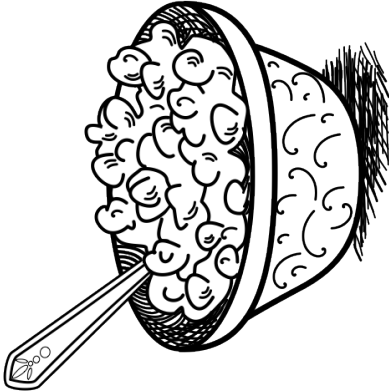
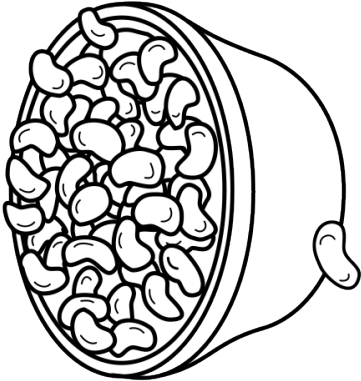
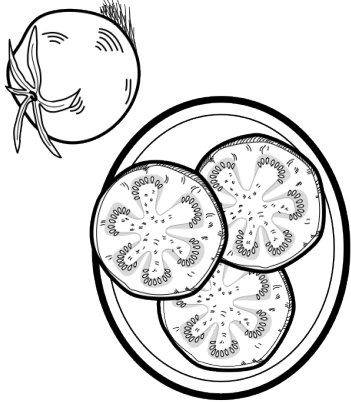
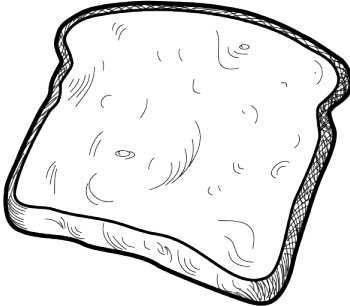

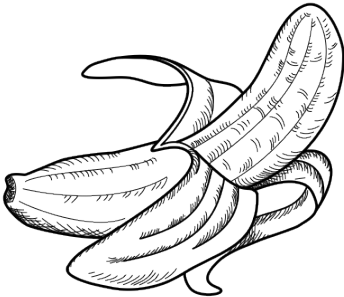
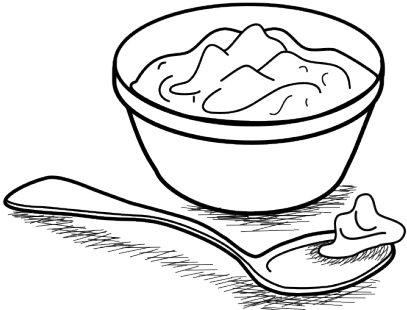
1. Rete al niño(a) a identificar otros alimentos que se hacen con alimentos de un grupo específico (p.ej., alimentos que se hacen con leche: helado, arroz con leche, etc.).
2. Discuta el origen de diferentes alimentos (p.ej., las verduras, las frutas y los granos crecen en plantas; los productos lácteos y algunos productos de las proteínas vienen de los animales; algunas proteínas vienen de las plantas).

Sugerencias para la enseñanza:

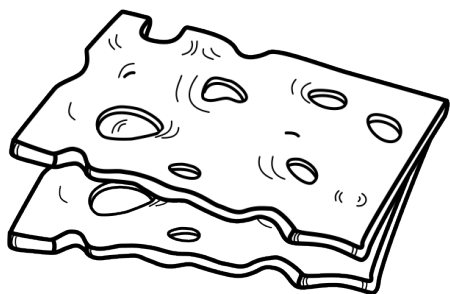
Los científicos no están de acuerdo en cuanto a si el tomate es fruta o verdura. También hay una variación considerable en la definición de los dos grupos.



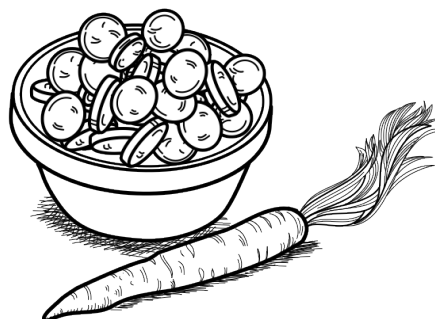
Esta página se dejó en blanco intencionalmente

 <p>manzana</p>	 <p>quesón</p>
 <p>frijoles</p>	 <p>tomates</p>
 <p>pan</p>	 <p>leche</p>
 <p>plátano</p>	 <p>yogur</p>

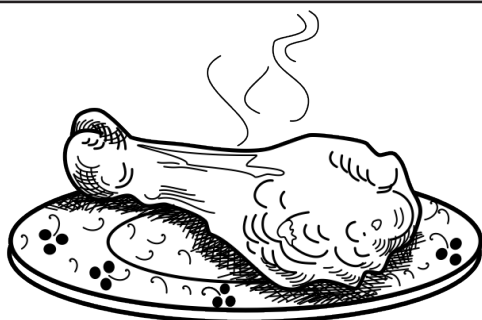
Esta página se dejó en blanco intencionalmente



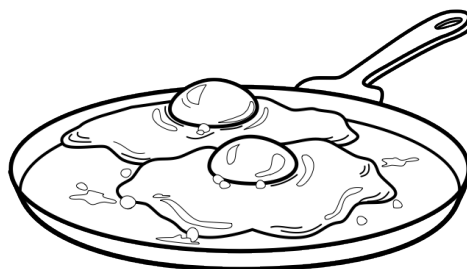
queso



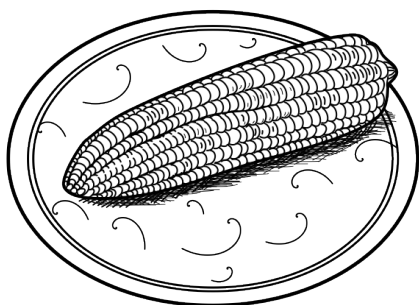
zanahorias



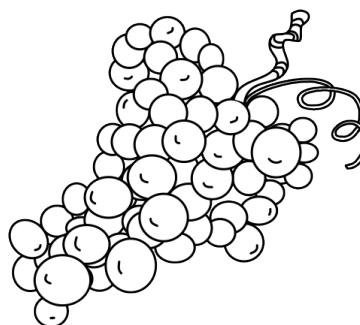
pollo



huevos



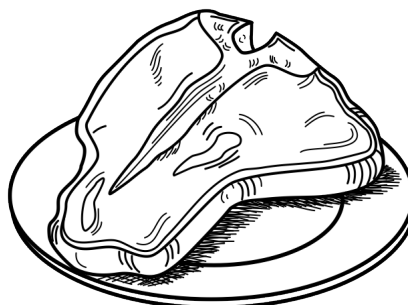
maíz



uvas

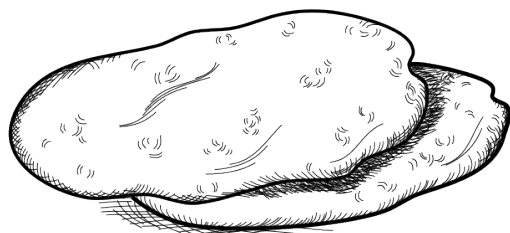


ensalada

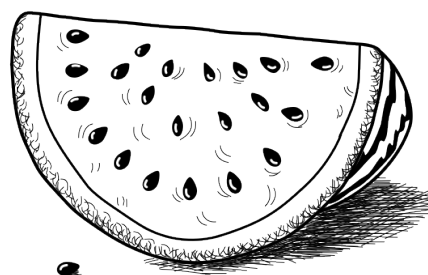


filete

Esta página se dejó en blanco intencionalmente



queso



sandía



pasta



arroz

Esta página se dejó en blanco intencionalmente



NUTRICIÓN/SALUD (LECCIÓN 4)

PÁGINA PARA LOS PADRES

Lo que estamos aprendiendo:

Su niño(a) se familiarizará con los tipos de comidas (desayuno, almuerzo, cena, merienda) y seleccionará los alimentos apropiados para una comida, clasificándolos de acuerdo con el grupo de alimentos al que corresponden.

Palabras para aprender:

- | | |
|----------------------|----------------------|
| ♦ comida—meal | ♦ cena—dinner |
| ♦ desayuno—breakfast | ♦ merienda—snack |
| ♦ almuerzo—lunch | ♦ vitaminas—vitamins |

Qué preguntar:

1. *¿Por qué nuestro cuerpo necesita alimentos de los diferentes grupos de alimentos?*
2. *¿Te gusta probar alimentos nuevos? (Pausa) ¿Por qué sí o por qué no?*
3. *¿Qué pasa si comes demasiada comida? (Pausa) ¿Qué pasa si no comes suficiente comida?*
4. *¿Cuántas comidas comes todos los días? (Pausa) ¿Qué podría pasar si dejaras de comer una de las comidas?*
5. *¿Puedes comer huevos en la cena? (Pausa) ¿Puedes comer arroz en el desayuno?*
6. *¿A qué grupo de alimentos corresponden los dulces?*

Otras cosas que hacer:

1. Ayude a su niño(a) a planear una comida para toda la familia. Escriba/dicte una lista de alimentos que necesitará para la comida. Incluya alimentos de cada grupo de alimentos.
2. Pida a su niño(a) que cree un mantel individual para usarlo en las comidas. En una hoja de cartulina, haga un collage de dibujos de alimentos (de cada grupo de alimentos) recortados de revistas o anuncios de periódicos.

3. Visite la tienda de comestibles; ayude a su niño(a) a identificar los alimentos y los grupos de alimentos a los cuales corresponden.
4. Visite la biblioteca pública y saque los siguientes libros: *D. W. el quisquilloso*, por Marc Tolon Brown y Esther Sarfatti; *A Comer*, por Ana Zamorano; y *A comer*, por Mora y Maribel. Lea los libros en voz alta a su niño(a).